

ÄR VI PÅ VÄG ATT SKAPA
ETT SAMHÄLLE VI INTE TÅL?

Samtal med Rolf Ekman, Professor i neurokemi och chef för sektionen laborativ neurovetenskap vid Göteborgs Universitet, där han forskar i psykoneuroimmunologi, dvs hjärnans kommunikation med immunsystemet. Rolf Ekman är känd som mannen bakom begrepp som "hjärnstress" och rubriker som "hjärnan måste ha roligt". Bakom denna till synes något glättiga fasad döljer sig en stor oro för det faktum att stress, dvs de livsstilsrelaterade sjukdomarna, slår till i allt yngre åldrar.

– Rolf, du vet av egen erfarenhet vad som händer efter att man fyllt fyrtio, femtio och sextio. Som hjärnforskare och människa, har du något hoppfullt att säga till alla unga som tror att livet är slut efter fyrtio?

– Jodå, det finns mycket att berätta. Som jag ser livet blir det bara mer och mer intressant med åren, men vi fyrtio-, femtio- och efter hand sextioåringar måste börja ställa oss frågan varför allt fler av dagens barn och ungdomar på fullt allvar ger uttryck för att de tror att meningen med livet i stort saknar värde och upphör efter fyrtio. Det finns naturligtvis många olika förklaringar till denna inställning. Det som jag direkt kommer att tänka på är dels ett sviktande föräldraskap och brist på stöd från vuxenvärlden, dels en havererad barnomsorg och skolpolitik från början av sjuttioalet.

– Hur har det kunnat bli så här?

– Utifrån ett skattebetalarperspektiv kan jag inte bortse

från att olika ansvariga "samhällsbyggare" i mångt och mycket medverkar till att många av oss snärjs av kapitalets, jag menar näringslivets och industrins, olika förföriskt maskerade tvångströjor.

Eller som en man i övre medelåldern, dvs fyrtio plus, som jag träffade på ett seminarium nyligen, uttryckte det "det som gäller är att ha högst mast på livets seglats".

I skarp kontrast står en text ur en sång från en tidigare generation: "och vem har sagt att just du skall ha lycka och medgång på färden" (Evert Taube).

– *Du menar att våra grundvärderingar har förändrats?*

– Ja, totalt! I dag är det lätt för min generation, dvs sextio plus, att brista ut i "vi dränks i strunt och en meningslös konsumtion" och vilka medverkar till att detta sker? Nästan alla dagens "vuxna", de eviga tonåringarna, dvs de som är fyrtio plus är medskyldiga. *Money talks!*

Detta betyder att vi utsätts för olika försök att så tidigt som möjligt betinga oss, likt de Pavloska hundarna, till ett livslångt oreflekterat och i längden meningslöst konsumerande, från vaggan till graven. Högst mast signalerar att jag lyckats. Med vad då?

Den uppenbara fråga som då inställer sig: Är detta livets mening? Ja, om vi inte lär våra barn och barnbarn något annat. Denna materialism och konsumtion stjälar tid från våra möjligheter till att utvecklas till friska och solidariska världsmedborgare.

Förr i tiden hände det att barn sattes ut i skogen. Några av dessa togs om hand av vilda djur. När dessa barn senare påträffades betedde de sig som djur och gick inte att återanpassa till människans samhälle. Något att reflektera över – dvs hur den *sociala miljön* präglar oss.

– *Vad tror du kan ligga bakom detta?*

– Jag undrar om inte radio och TV-n i en början var en av de viktigaste vägröjarna för att öppna upp samhällen och

spegla såväl möjligheter som missförhållanden. Har ansvariga svarat upp till förväntningar och möjligheter? Nej, dagens mediautbud, premierande ytlighet, sviker mänskligheten, *money talks*.

Låt mig istället ta upp ett av många exempel på det som jag saknar. Medierna, alla, skulle kunna utgöra länken mellan forskarvärlden och allmänhet genom att verkligen ta sitt ansvar och klargöra att sökandet efter mer kunskap om den mänskliga arvsmassan, DNA, stamceller mm är av större betydelse än rapporteringen om Internet, Telia och Ericsson.

Långt viktigare är att ta upp frågor kring livets mening och förbereda oss för "biologins århundraden", dvs insikterna att *miljö och livsstil* är det som i det långa perspektivet skapar förutsättningarna för hälsa och livskvalitet och "blommande strukturer och samhällen". Dessa perspektiv och genomgripande förändringar kommer att bli betydligt mer omfattande och livsavgörande för individen än det som industri- och informationssamhället bjöd på en gång i tiden.

– *Vad är det som driver de unga idag?*

– Om jag nu rätt uppfattar signalerna från dagens trettiofyrtioåringar så vill eller måste de hinna med så mycket som möjligt utan något egentligt mer uttalat mål än de kortvariga upplevelsena i sig.

Sakta och obönhörligt förändras och åldras vi, dvs ingen undgår den biologiska verkligheten. Den eviga tonåringen orkar inte "leka" riktigt lika mycket som förr. Kanske har det plötsligt blivit dags att fundera över om det finns tid för att skaffa sig barn? De eventuellt blivande föräldrarna befinner sig då runt trettio, fyrtio år.

– *Hur tycker du att vi bör utforma dagens och morgondagens samhällsstrukturer, för att optimera individens hälsa i kombination med en förverkligad livskvalitet?*

– Låt mig helt kort förklara hur jag tänker, väl medveten

om det idag tillsynes ogenomförbara i denna skiss. Samhället bör i grunden planeras för barn med föräldrar som är runt tjugofem år. Barn och föräldrar bereds då rikliga möjligheter att växa och mogna, dvs utvecklas tillsammans. Allt detta sker tillsammans fram till att barnen börjar förskolan. Då kan barn och föräldrar påbörja sina olika "karriärer".

Dessa år är tveklöst de mest spännande och utvecklande i en människas liv. Dessvärre finns för närvarande inte mycket kunskap eller forskning inom detta område, men jag önskar att detta kommer och till dess att allt fler bekräftar att det verkligen meningsfulla och spännande i livet blommar rikligare och mer efter de fyrtio.

– *Du beskriver härmed den idealiska livscykeln?*

– Ja, jag talar här alltså om en livscykel, där olika perioder i livet tillåter en åldersanpassad livskvalitet och förhoppningsvis med växande insikt och ett allt mer inspirerat liv genom ökande livserfarenheter.

I tidigare generationer har vi levt med livstrappans upp och nedgång. Det är hög tid att inse att vår livsresa kan förändras och i bästa fall till ett livslångt aktivt liv.

För närvarande talar trenderna mot dessa tankar. Många av dagens barn och ungdomar är hemmaboende en bra bit upp mot trettioårsåldern. Eviga tonåringar och deras tonårsföräldrar.

Vidare ses allt fler orosmoln vid horisonten. Vi talar tex allt oftare om att vi håller på att drabbas av en global fetmaepidemi. Frågan är om vi håller på att skapa strukturer, samhällen vi själva inte tål?

Det är på tiden att vi börjar ta upp problemen i klartext. Och någon måste ju starta diskussionen. Det är inte bara hög tid att börja diskutera, utan vi måste snarast komma över till handling. Detta då vi redan fått de första verkligt alarmerande varningssignalerna om att den psykosociala ohälsan nu nått våra tonåringar.

Våra barn drabbas av sjukdomar som förr vanligen bara syns högt upp i åren t ex, diabetes typ 2. Det som än mer oroar är den kraftigt ökande psykiska ohälsa som ökar behovet av förskrivningen av psykofarmaka. Det är inte bara vi själva som tappat fotfästet utan även den växande generationen.

– *Vari ligger realismen i ovanstående tankar och skiss?*

– Mycket har hänt inom forskningen som givit oss legitimt fokus på individens, människans mest spännande och gåtfulla organ, den mänskliga hjärnan.

– *Vad betyder det konkret?*

– Att vi nu för första gången har och kan ta fram ytterligare ny och värdefull kunskap om hur vi kan skydda, vårda och utveckla vår hjärna. Detta är speciellt viktigt då den mänskliga hjärnan är det enda organ som inte är utbytbar.

Inför 2000-talet står vi inför en av de största utmaningarna, nämligen: hur skall man komma tillrätta med de samhällsstrukturer och därtill kopplade livsstilar, som genererar skadlig stress.

– *Skadlig stress. Är inte all stress skadlig?*

Stress har funnits i alla tider av olika valörer. Okontrollerad långvarig stress är idag något som i allt större utsträckning gör oss sjuka.

Vi har under senare år fått en växande kunskap om vad som sker med människor som utsätts för långvarig stress och här avser jag månader och år. Dessa påfrestningar leder till en störd insöndring av kroppens olika stresshormoner. Får individen därtill inte vila för att återställa den uppkomna hormonella obalansen kommer olika organsystem i kroppen att påverkas så att deras normala funktioner sätts ur spel.

– *Vilka funktioner syftar du på?*

– I första hand de stressutlösta sjukdomar som drabbar hjärt-kärlsystem med högt blodtryck, åderförkalkning och hjärtinfarkt. Därtill störningar i det neurohormonella systemet med bla övervikt och diabetes.

Immunsystemet försvagas med ett ökande antal infektioner. Därtill gagnar detta uppkomsten av olika typer av cancer.

Mag-tarm-kanalen kan drabbas av sjukdomar allt från magkatarr och magsår till funktionella tarmstörningar. Slutligen drabbas nervsystemet av, till att börja med, den "stora tröttheten", med sömnstörningar, med uppenbar risk för depression av utmattningskaraktär.

Det diskuteras nu också intensivt hur mycket långvarig stress kan tänkas ligga bakom demenssjukdomarna. Problemlistan kan göras ännu längre.

Idag finns mycket som talar för att långvarig stress skadar viktiga områden i vår hjärna, med betydelse för minnesfunktioner och vår personlighet. Skadorna är både av strukturell och funktionell natur. Det finns klara belägg för att stressbelastning av varierande grad som inte hanterats optimalt ur ett långt tidsperspektiv rentav kan göra oss "dumma".

– *Du har sett denna utveckling under lång tid i din forskning och det var väl du som skapade begreppet hjärnstress?*

– Jag har forskat i dessa frågor i många år och sett bilden allt tydligare efter hand. Mot denna bakgrund lanserade jag ett nytt begrepp, *hjärnstress*, på den första läkarstämman i Göteborg 1998.

Vi har idag ganska klart för oss att långvarig felaktig livsstil orsakad av psykosociala faktorer, en stressig arbetsmiljö, arbetslöshet och kränkningar, krisreaktioner, separationer och långvarig sorg kan leda till kemisk obalans i hjärnans cellulära kommunikation, alltså hjärnstress.

– *Vad är din definition av ordet hjärnstress?*

– Min definition av hjärnstress är "en förlust av frihet i tanke och handling, ledande till kemisk obalans i hjärnans cellsystem, dvs; nervceller, gliaceller (en stödjevävnad) och stamceller, som i sin tur kan ge upphov till olika sjukdomar i såväl, nerv-, hjärt-kärl-, hormon- och immunsystem." Man kan

av detta förstå att psykiska faktorer kan ge avtryck långt ner i kroppens vävnadsstrukturer, ända till DNA.

– *Man bör alltså vara rädd om sin hjärna?*

– Det är av största vikt för varje människa att ta hand om sin hjärna så den inte tar "slut vid fyrtio" och att den tillåts att aktiveras kontinuerligt, men också ges tillräcklig tid för vila och återhämtning. Detta för att öka hjärnans plasticitet (kreativitet) genom att fler synapser utvecklas (kontaktytor mellan olika nervceller över vilka olika kemiska budskap passerar). Det är ganska nyligen som forskningen kunnat motbevisa det vi tidigare trott oss veta, nämligen att hjärnans kapacitet blir oåterkalleligen sämre efter det att vi passerat de första tjugo åren. Snarare förefaller det som hjärnan går att vårda och utveckla under större del av livet, dvs bra långt efter de fyrtio. Aktivitet, "gymnastik" för hjärnan, kan hålla den i trim högt upp i åren, i stort sett hela livet.

– *Detta måste ju vara samhällsekonomiskt viktigt?*

– Ur ett snävt svenskt nationellt perspektiv kostar de stressrelaterade sjukdomarna samhället mer än någon annan post i statsbudgeten. Ur ett globalt perspektiv är dock den största stressfaktorn fattigdom.

– *Nu är du ju inne på de största och djupaste strukturfrågorna. Hur skall vi kunna hantera stressproblemen i Sverige? Vem är ansvarig?*

– För att ha en chans att råda bot på dessa enorma samhällsproblem måste vi sannolikt skapa helt nya samhällsstrukturer. I dessa strukturer är det en livsnödvändighet att individen, dvs det stora flertalet förstår sin roll. Delaktighet och bekräftelse är och kommer att vara, i kombination med levande kunskap, de krafter som skapar livslång hälsa. Grundläggande är att visa äkta respekt för individen, t ex i form av samma lön och frihet för kvinna som man för samma arbete. Detta för med sig en ny syn på ledarskap och ansvar såväl i de små som stora sammanhangen och att individerna tillåts agera

självständigt utan konstruerade ledarskap som inte är verkliga ledarskap. *Money still talks?* Har det skett en förändring efter den 11 september 2001? Vi kan notera att börserna och kapi-talets trovärdighet med rätta är ifrågasatta.

– *Hur ser ledarna ut i din nya samhällsstruktur?*

– Mot denna bakgrund behöver vi kanske ompröva ledar-skapet och söka ledare som är mer dynamiska och insiktsfulla och låter individen komma till sin rätt, utifrån ett human-istiskt övergripande perspektiv.

Denna bild ställer helt nya krav på dagens och morgon-dagens ledare. Det kommer med nödvändighet att handla om insiktsfull kunskap om den biologiska människan i kombina-tion med empati och trovärdighet. Det långsiktiga målet måste vara att öka den globala jämlikheten. Då först kan vi kanske nå fram till olika livsbejakande samhällsstrukturer.

– *Tror du att detta är möjligt?*

– Tankarna förefaller snarast som utopiska och jag är tyvärr fruktansvärt pessimistisk i det långa perspektivet. Tanken är inte alls främmande för mig att vår kultur har sett sina bästa dagar och är på väg att gå under. Förhoppningsvis har jag fel...

– *Vad är meningen med livet, Rolf?*

– Knappast att ena halvan av jordens befolkning skall kon-sumera sig genom tillvaron med alla negativa konsekvenser som det för med sig, medan den andra halvan svälter. Snarare handlar livet om att oavsett utgångspunkt göra fler och fler människor delaktiga i ett globalt ökande av den individuella jämlikheten.

Detta kanske skulle kunna liknas vid att bygga en ”global katedral” som kommer att involvera åtskilliga generationers alla olika kompetenser över flera hundra år.

Det gäller inte bara att vårda och värna våra hjärnor, vilket i sig inte har något egenvärde om det inte ger förhöjd livskvalitet för alla.

Lika lön för samma arbete och en realistisk spridning mel-lan lägsta och högsta nivå. *Money do not talk!*

– *Om du skulle sammanfatta dina tankar och erfarenheter och lämna över dem till dagens unga, vad skulle du vilja säga då?*

– Jag skulle vilja börja med att framföra tanken, hur det kommer sig att dagens ungdomar inte ser hela livet, bra långt efter de fyrtio, som en möjlighet att göra något både ytterligt meningsfullt och stimulerande och dessutom bli delaktig i en oändlig utmaning, med frågor som t ex: Vilken är din plats på jorden och hur vill du bidra och bli delaktig?

– Fortfarande i början på 2000-talet är vårt största pro-blem den globala fattigdomen, i termer av såväl materiella, kunskapsmässiga som emotionella faktorer. I realiteten gigan-tiska problem, som mer eller mindre drabbar hälften av jor-dens befolkning.

Denna obalans är inte acceptabel då den lägger grunden till en ökande global ohälsa. I dag till synes ett överkligt problem för hälften av jordens innevånare – och utan några praktiska lösningar inom synhåll annat än för ett fåtal engagerade.

Detta måste bli nuvarande och kommande generationers stora, långsiktiga utmaning och mål att minimera den globala, totala fattigdomen och sträva mot lika lön för lika arbete! Detta kan endast ske genom ett globalt medvetandegörande av alla de som vill axla ett ledande ansvar. För att komma till rätta med detta problemkomplex krävs insikten om projektets tidlöshet, dvs ett evigt katedralbyggnad över kommande århundraden.

Skapa livets skola! Gör alla individer i nuvarande och kom-mande generationer delaktiga i ett långsiktigt mål att minska den *globala fattigdomen* och öka den *gemensamma kunskaps-basen*.

För att börja någonstans måste olika globala, dynamiska samhällsstrukturer formas som beaktar den psykosociala

dimensionens roll för individens livslånga lärande, utveckling och hälsa.

Det gäller med andra ord att skapa och över tid vidmakthålla förutsättningar för att utveckla och värna allas rätt till kreativ hälsa från generation till generation och detta ur ett globalt perspektiv, beaktande mångkulturella aspekter.

Detta betyder att i olika ledarroller under olika tidsperioder måste en av de främsta egenskaperna vara att skapa den dynamiska gruppverksamheten lokalt, nationellt och globalt i såväl det korta som långsiktiga perspektivet utifrån gruppens/gruppernas optimala förutsättningar.

Utifrån det globala perspektivet skisserat ovan ner till ett nationellt, hur kan ovanstående tankar anpassas för att fullt ut ta till vara vår nya kunskap – av yttersta värde för individen och samhället ur ett hälso- och livsperspektiv. Kanske genom att inse den globala jämlikhetens överlevnadsstrategi.

Man måste också ställa sig frågan: vilken mening ger du livet och ditt liv?

Det enkla och oöverträffade är fortfarande det svåra och varje generation har att finna sina vägar fram till denna eviga fråga och finna lust, glädje i livsvandringen och målet. Ett aktivt liv!

För min egen del utgör delaktighet bekräftelse och att få bekräfta såväl i det lilla som det stora livets mening. Glöm inte försoningens möjligheter och kraft med Nelson Mandela som förebild...